



Answer

夜遅くまでスマホしている高2の息子

やめさせるにはどうすればいいですか？

Question 2

高校2年の息子は夜遅くまでスマホを触るので、帰宅後は毎日のように2〜3時間寝ます。ルールが守れず、スマホを取り上げよう

とした父親と取っ組み合いになり、口もききません。私も夫になじられて家族関係は険悪。どうしたらいいですか。
(50代前半・母親)

スマートフォンをきっかけに家族の問題が表面化したようにも見えます。ルールが「話し合い」ではなく「押しつけ」になっていませんか。息子さんの気持ちを受けるところから始めてはどうでしょう。

■自覚することが大切

息子さんが帰宅後、毎日のように寝るのは、明らかに睡眠不足です。そして夜は目が冴えて遅くまでスマホを触るという悪循環に陥っています。睡眠リズムの乱れが、成長期の心身に影響を及ぼさないか心配です。依存症になると、血液検査や

骨粗しょう症の検査で貧血や栄養失調、カルシウム不足などが数値に表れます。それを見せられれば、本人は自分が依存しているかと納得するそうです。

息子さんは、朝起きづらかったり、授業中に居眠りしたりしているはず。そうなれば当然、成績も下がるでしょう。親が力づくだと、かえって子供の反発を招きます。心配しない親はいませんが、注意すれば聞くわけではありませんよね。

これまで息子さんにどのよう
に接してきたでしょうか。父親が厳しければ、お母さんは責めないで、息子さんの思いに耳を

傾けてみては。スマホは楽しくても、生活が乱れて本音は困っていると思います。使用時間をシンプルに記録するだけでも、自覚を促します。そう自覚することが、自分を変える第一歩になります。

■子供のSOSかも

家族関係がいと、子供はスマホやゲームに夢中になっても、依存し過ぎるところまではいきません。もしかしたら現実がつまらなくて、スマホに逃げるところで心のバランスを保とうとしているのかもしれないね。

家族の問題は弱い立場の者に表れることがあります。父親との関係も気になりますので、第三者に頼るのもよいかと思います。